

Interventioluettelo

1. Terapeutini laati asialistan tai asetti tiettyjä tavoitteita terapiasessiolle.
2. Terapeutini löysi yhteyksiä nykyisen tilanteeni ja menneisyyteni väliltä.
3. Terapeutini keskittyi tunnistamaan sellaisia osia persoonallisuudestani, jotka olivat ristiriidassa keskenään, kuten yksi osa joka halusi olla lähellä toisia ihmisiä ja toinen, joka ei halunnut.
4. Terapeutini pyysi minua visualisoimaan tiettyjä tapahtumapaikkoja tai tilanteita yksityiskohtaisesti.
5. Terapeutini rohkaisi minua tunnistamaan tiettyjä tilanteita tai tapahtumia, jotka yleensä edelsivät ongelmallista käytöstäni.
6. Terapeutini keskittyi usein äskeisiin/viimeaikaisiin kokemuksiini.
7. Terapeutini teki työtä/näki vaivaa antaakseen minulle toivoa tai rohkaistakseen minua.
8. Terapeutini näytti olevan vakuuttunut käyttämiensä menetelmien tehokkuudesta/vakuuttunut siitä, että hänen käyttämänsä terapiamenetelmät olivat tehokkaita auttamaan minua.
9. Terapeutini ja minä keskustelimme suunnitelmasta, jonka mukaan yrittäisin hallita (joko lisätä tai vähentää) tiettyjä käyttäytymistapoja kuten:
 - a. tupakointia
 - b. syömistä
 - c. liikuntaa
 - d. asioiden toistuvaa tarkistamista
 - e. tiettyjen asioiden sanomista tai ajattelemista
 - f. itseni vahingoittamista.
10. Terapeutini toisti minulle (kertoi omin sanoin) kertomieni asioiden merkityksen.
11. Terapeutini rohkaisi minua tunnistamaan tai nimeämään tunteita, joita minulla oli session aikana tai sen ulkopuolella.
12. Terapeutini rohkaisi minua puhumaan tunteista, joita olin aikaisemmin välttänyt tai en milloinkaan ilmaissut.
13. Terapeutini osoitti minulle tilanteita, joissa käyttäytymiseni ja puheeni olivat ristiriidassa, esimerkiksi kun:
 - a. yht'äkkiä/yllättäen mielialani muuttui tai muutin puheenaihetta
 - b. olin pitkään hiljaa
 - c. nauroin, hymyilin, katsoin pois päin tai oloni oli epämiellyttävä
 - d. vältin tietyistä aiheista tai ihmisistä puhumista.
14. Terapeutini rohkaisi minua puhumaan kaikista mahdollisista asioista, joita tuli mieleeni.
15. Terapeutini opetti minulle tiettyjä uusia taitoja tai käyttäytymistapoja, kuten:

- a. miten rentouttaa lihakseni
 - b. miten hallita tunteitani
 - c. miten olla jämäkkä/määrätietoinen/itsevarma toisten ihmisten kanssa
 - d. miten toimia sosiaalisissa tilanteissa.
16. Terapeutini rohkaisi minua ajattelemaan, katsomaan/tarkastelemaan tai koskettamaan pelkäämiäni asioita.
17. Terapeutini kävi läpi/arvosteli tai antoi harjoitustehtäviä kuten:
- a. kirjoittaa muistiin tiettyjä ajatuksia tai tunteita sessioiden ulkopuolella
 - b. harjoitella tiettyjä käyttäytymistapoja.
18. Terapeutini oli lämmin, sympaattinen ja hyväksyvä.
19. Terapeutini osoitti toistuvia teemoja tai ongelmia ihmissuhteissani.
20. Terapeutini puhui siitä, mikä tehtävä tai tarkoitus ongelmallani saattaisi olla, esimerkiksi miten se:
- a. auttaa minua välttämään vastuuta
 - b. pitää toiset ihmiset poissa luotani/etäällä minusta.
21. Terapeutini rohkaisi minua tutkimaan muita selityksiä tapahtumille tai käyttäytymistavoille niiden lisäksi, jotka tulivat ensimmäisinä mieleeni.
22. Terapeutini löysi yhteyksiä siitä, miten toimin/käyttäydyn hänen kanssaan ja mitä tunnen häntä kohtaan ja miten toimin ja mitä tunnen muissa ihmissuhteissani.
23. Terapeutini rohkaisi minua näkemään, mitä valintamahdollisuuksia minulla on elämässäni.
24. Keskustelin terapeutini kanssa unistani/unelmistani, fantasioistani tai toiveistani.
25. Terapeutini rohkaisi minua pohtimaan uudella tavalla käyttäytymiseni myönteisiä ja kielteisiä seurauksia.
26. Terapeutini teki sessioista paikan, jossa voisin tulla/kehittyä paremmaksi tai ratkaista ongelmiani.
27. Terapeutini yritti auttaa minua tunnistamaan käyttäytymiseni seurauksia (myönteisiä tai kielteisiä).
28. Terapeutini ja minä työskentelimme yhdessä tiiminä.
29. Terapeutini antoi minulle ohjeita/neuvoja tai ehdotti käytännön ratkaisuja ongelmiini.
30. Terapeutini jakoi henkilökohtaisia asioitaan kanssani.
31. Terapeutini kuunteli tarkkaan, mitä sanoin.
32. Terapeutini selitti usein, mitä hän yritti tehdä/pyrki tekemään.
33. Terapeutini johti keskustelua suurimman osan ajasta.
34. Terapeutini keskittyi siihen, miten ristiriidat joidenkin persoonallisuuteni osien välillä ovat aiheuttaneet minulle ongelmia/ovat syynä ongelmiini.
35. Terapeutini rohkaisi minua muuttamaan tiettyjä käyttäytymistapoja.

36. Terapeutini keskittyi niihin tapoihin, joiden avulla selviydyn ongelmistani.
37. Terapeutini rohkaisi minua etsimään näyttöä/todisteita, jotka joko tukevat uskomuksiani tai oletuksiani tai ovat niitä vastaan.
38. Terapeutti käsitteli tunteitani terapian suhteen.
39. Terapeutini rohkaisi minua katsomaan ongelmiani erilaisesta näkökulmasta.
40. Terapeutini rohkaisi minua tutkimaan tapahtuman tai tunteen henkilökohtaista merkitystä.
41. Terapeutini kiinnitti usein huomiota lapsuudenaikaisiin kokemuksiini.
42. Terapeutini keskittyi parantamaan kykyäni ratkaista omia ongelmiani.
43. Terapeutini rohkaisi minua luetteloimaan hyödyt ja haitat niistä uskomuksista tai yleisistä säännöistä, joiden mukaan toimin.
44. Terapeutini laittoi minut leikkimään roolileikkejä, näyttelemään tai harjoittelemaan tiettyjä tapahtumia tai tilanteita.
45. Terapeutini yritti auttaa minua ymmärtämään paremmin, miten suhtaudun toisiin ihmisiin, miten tämä suhtautumistyyli kehittyi ja miten se aiheuttaa ongelmia.
46. Terapeutini näytti olevan kiinnostunut ymmärtämään, mitä olin parhaillaan kokemassa.
47. Terapeutini rohkaisi minua keskittymään kokemukseeni hetki hetkeltä.
48. Terapeutini yritti auttaa minua ymmärtämään paremmin, miten ongelmani johtui tietyistä uskomuksista tai säännöistä, joiden mukaan toimin.
49. Terapeutini rohkaisi minua kyseenalaistamaan uskomukseni tai etsimään virheitä järkeilyssäni.
50. Terapeutini keskittyi/kiinnitti huomiota tiettyyn asiaan ihmissuhteissani, kuten:
 - a. erimielisyyksiin tai ristiriitoihin
 - b. isoihin muutoksiin
 - c. läheisen/rakkaan ihmisen menetykseen
 - d. yksinäisyyteen.
51. Terapeutini rohkaisi minua pohtimaan tapoja, miten voisin tehdä muutoksia ihmissuhteissani, kuten:
 - a. ratkaista ristiriidan ihmissuhteessa
 - b. täyttää tarpeen
 - c. löytää uusia ihmissuhteita tai ottaa yhteyttä entisiin ystäviin
 - d. välttää samoja ongelmia, joita oli kokenut edellisissä suhteissa.
52. Terapeutini teki tilannekatsauksen asioista, joita olin saavuttanut terapian aikana.
53. Terapeutini selosti/kävi läpi vaikeuksia, joita parhaillaan koin.
54. Terapeutini rohkaisi minua tutkimaan/pohtimaan/tarkastelemaan suhteitani toisiin, esimerkiksi:

- a. ihmissuhteiden myönteisiä ja kielteisiä puolia
 - b. mitä haluan suhteilta ja mitä toiset haluavat minulta
 - c. tapaan toimia ihmissuhteissa.
55. Terapeutini rohkaisi minua ajattelemaan tapoja/keinoja, miten voisin valmistautua suuriin tulossa oleviin muutoksiin, kuten:
- a. uusien taitojen oppimiseen
 - b. uusien ystävien löytämiseen.
56. Terapeutini sekä hyväksyi minut sellaisena kuin olen että rohkaisi minua muuttumaan.
57. Terapeutini rohkaisi minua tunnistamaan tilanteita, joissa tunteitani mitätöitiin/vähäteltiin, esimerkiksi:
- a. kun läheinen ihminen sanoi, että tunteeni olivat väärä
 - b. tilanteet, joissa minulla oli vahvoja tunteita, jotka vaikuttivat sopimattomilta.
58. Terapeutini rohkaisi minua ajattelemaan asioita tai olemaan tietoinen niistä tuomitsematta tai arvostelematta niitä.
59. Terapeutini teki selväksi, että ongelmani oli hoidettavissa oleva lääketieteellinen tila.
60. Terapeutini yritti auttaa minua ymmärtämään paremmin, miten ongelmani johtuivat vaikeuksista sosiaalisista suhteista.

Huomaa. Alaluokkien osiot:

Käyttäytyminen: 1, 4, 5, 6, 9, 15, 16, 17, 25, 27, 29, 33, 35, 36, 44;

Kognitiivinen: 1, 5, 6, 17, 21, 25, 27, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 43, 48, 49;

Yleiset tekijät: 7, 8, 18, 26, 28, 31, 42;

Kognitiivinen: Dialektis-behavioraalinen: 5, 9, 15, 35, 36, 56, 57, 58;

Interpersonaalinen: 19, 50, 51, 54, 55, 59, 60;

Henkilökeskeinen/ihmiskeskeinen (personcentered): 10, 12, 14, 23, 40, 46, 47;

Psykodynaaminen: 2, 12, 13, 14, 19, 20, 22, 24, 38, 40, 41, 45;

Prosessi-eksperientaalinen: 3, 11, 12, 13, 23, 34, 39, 44, 47.

Koodien alkukirjaimet; Interventiotyyppi; Kuvaus

=====

CL, Clarification (selvennys): Toteamukset, jotka ilmaisevat toisin tai vastaavat/kuvaavat asiakkaan huomautuksia, mahdollisesti jonkin verran erilaista kieltä käyttäen, mutta ilman mitään lisäyksiä tai päätelmiä.

Selvennykset eivät tarjoa asiakkaalle mitään ideoita tai mahdollisuuksia, jotka eivät jo ole hänen tietoisuudessaan.

IT, Interpretation (tulkinta): Verbaalista toimintaa, joka pyrkii kuvaamisen sijasta selittämään malleja tai suhteita asiakkaan käyttäytymisessä. Tässä pitäisi tarjoamalla uusi merkitys ylittää se, mitä asiakas ilmaisee avoimesti.

Terapeutin pitää osoittaa suhde kahden tai useamman Malanin (1979) kuusi termiä käsittävän skeemakoodauksen välillä. ([The therapist must demonstrate a relationship between two or more of Malan's \(1979\) six-term schema coding.](#))

CN, Confrontation (vastakkainasettelu): Suuntaa huomio esitietoisuuteen ([preconscious awareness](#)) ja etene pitemmälle kuin mihin asiakas kiinnittää välittömästi huomiota.

Huomautukset/toteamukset, jotka kiinnittävät huomion johonkin, josta asiakas voisi puhua, mutta ei tee niin.

Vastakkainasettelut tuovat uutta materiaalia asiakkaan huomioitavaksi/tietoisuuteen.

Vastakkainasettelut saavat/tuovat esille materiaalia, jota asiakas välttää tai johon hän ei kiinnitä huomiota, vastakohtana yksinkertaiselle informaatiolle, joka koodattaisiin "kysymyksinä".

Toisenlainen konfrontaatiotyyppi haastaa asiakkaan reaktion, kun terapeutti hakee erilaista reaktiota.

SP, Support (tuki): Sympatia, empatia, kiittäminen tai rauhoittelu/tyynnyttely.

Kiinnostuksen ilmaiseminen. Jostakin pitäminen tai sen ymmärtäminen.

Sydämellisyyttä osoittava ele, kiitos, hyväksymisen osoittaminen tai empatian ilmaiseminen. Asiakkaan hyvinvoinnin tunteen ja arvon/arvokkuuden elvyttäminen, uskon tai luottamuksen omiin kykyihin, taitoihin, älykkyyteen tai selviytymiskykyyn palauttaminen.

DR, Directive (ohjaus): Toteamukset, jotka opettavat/opastavat, ohjaavat tai neuvovat asiakasta reagoimaan tietyllä tavalla joko sessiossa tai sen ulkopuolella.

Kuvauksia patologioteorioista

=====

IF, Information: Tarjoaa informaatiota asiakkaalle opettavalla tai didaktiivisella tavalla mutta ei sisällä neuvoja.

QU, Question (kysely): Terapeutin tietoa/informaatiota kerääviä huomautuksia. Pyydä suoraan informaatiota/tietoja tai pyydä asiakasta pohtimaan/tutkimaan tai selventämään.

SD, Self-disclosure (omista/henkilökohtaisista asioista kertominen): Terapeutti viittaa tarkoituksellisesti/tarkoituksella itseensä – henkilökohtaiseen kokemukseen, aikomukseen, tavoitteeseen tai rajoitukseen.

Tämä voi olla henkilökohtaista tietoa tai kommentti, joka koskee session prosessia, mutta ei mitään sellaista, joka ei liity asiakkaan ongelmaan.

Triangeli- tai ristiriitasisällön koodit

=====

Koodien alkukirjaimet; Sisältötyyppi; Kuvaus

D, Defence (defenssi): Asiakkaan käyttämä puolustuskeino, jolla hän välttelee tuskallista tai epämiellyttävää aihetta.

A, Anxiety (ahdistus): Asiakkaan subjektiivinen ahdistusreaktio; myös jännittäminen, hermostuneisuus, epä mukavuus, vaivautuneisuus.

I/F, Impulse/Feeling (impulssi/tunne): Asiakkaan aggressiivinen reaktio, reaktio, joka ilmaisee seksuaalista halua, surua/murhetta, hellyyttä, iloa, kaipausta tai ikävää. Tunnesana pitää ilmaista selvästi, ei vain vihjauksena.

Näiden tunteiden pitää olla sopeutuvia/mukautuvia tai helpottavia/vapauttavia.

Asiakkaan välitön tunnetila, kokemus terapeutin intervention jälkeen (Patient Immediate Affect Experiencing post-therapist intervention)

Terapeutin intervention tyyppi, n (%) havainnoista, Keskiarvo: SD, 95 % CI keskiarvosta. (Therapist intervention type, n (%) of observations, Mean:,SD, 95% CI of mean)

1. Konfrontaatio-ahdistus, 85 (2.9%),2.21, .95, (2.01, 2.41)
2. Konfrontaatio-defenssi, 169 (5.8%),2.33, .96, (2.18, 2.47)
3. Konfrontaatio-impulssi/tunne, 370 (12.8%), 2.49,1.05, (2.39, 2.60)
4. Konfrontaatio-ei sisältöä (non content), 822 (28.4%), 2.25, .97, (2.19, 2.32)
5. Tulkinta, 77 (2.7%), 2.30,1.05, (2.06, 2.53)

6. Tuki, 188 (6.5%), 2.39, 1.10, (2.24, 2.55)
 7. Selvennys, 354 (12.2%), 2.13, 1.05, (2.02, 2.24)
 8. Henkilökohtaisten asioiden jakaminen (Self-disclosure), 64 (2.2%), 1.78, .95, (1.55, 2.01)
 9. Informaatio, 105 (3.6%), 1.92, .86, (1.76, 2.09)
 10. Ohjaus, 74 (2.6%), 2.03, .91, (1.82, 2.23)
 11. Kysely, 582 (20.1%), 1.86, .92, (1.78, 1.93)
- Yhteensä, 2890, 2.17, 1.01, (2.14, 2